



BLINIS DI YOGURT GRECO, TROTA AFFUMICATA E FICHI

Ingredienti:

- 100 g di farina di grano saraceno
- 100 g di farina 0
- 4 g di lievito birra
- 3 uova
- 20 g di MyDietor Cuor di Stevia
- 200 g di yogurt greco magro
- 300 g di latte
- 6 fette di trota affumicata
- 3 fichi freschi
- 2 cucchiaini di olio EVO
- Un pizzico di sale
- Qualche rametto di finocchietto

Procedimento:

Scaldare il latte, fino a farlo diventare tiepido, insieme alla stevia e poi unite il lievito.

In una terrina mescolate le due farine con il sale, versate il latte, aggiungete i tuorli sbattuti poi amalgamate il tutto fino ad ottenere una pastella liscia ed omogenea; coprite e fate riposare due ore.

Montate gli albumi a neve non troppo ferma e incorporateli delicatamente alla pastella lievitata, facendo attenzione a non farla sgonfiare.

Scaldare una padella antiaderente, oliatela e versate un mestolino del composto necessario per ottenere una frittella alta circa 2 cm, fate cuocere un paio di minuti, girate e cuocete anche dall'altro lato; proseguite fino ad esaurimento della pastella.

Servite i blinis con una fetta di trota, un cucchiaino di yogurt greco (condito con olio EVO e un pizzico di sale), uno spicchio di fico e completate con un rametto di finocchietto.